

Challenge PACA – Perréal - 19 Novembre 2017

Informations et consignes de course

Circuit	Technicité	Catégories PACA	Echelle	Postes	Distance km	Dénivelée m
A	Violet	H20-21-35	1/10 000°	24	6.810	440
B	Violet	H18, H40-45	1/10 000°	17	5.790	350
C	Violet	D20-21-35 H50-55	1/10 000°	14	4.690	180
C bis	Violet	D18, D40-45	1/10 000°	11	3.960	150
D	Orange	D16, D50-55 H60-65	1/10 000°	12	3.540	140
D bis	Orange	D60+ H70+	1/10 000°	8	2.690	110
D Ter	Orange	H16	1/10 000°	12	3.560	140
E	Jaune	D14 H14	1/10 000°	10	2.660	100
F	Bleu	D12 H12	1/7 500°	12	2.440	90
G	Vert	D10 H10	1/5 000°	13	1.880	70
GAcc	Vert		1/4 000°	14	1.800	55
Loisirs	Plusieurs propositions de circuits					

Le circuit GAcc a un départ et une arrivée spécifiques tout prêt de l'accueil ; ce circuit est en ville et même avec la vitesse limitée à 30 km/h, soyez prudent !

Attention, dénivelées importantes !

Zones interdites

Pour les circuits **A** à **E**, présence sur la carte d'une plante très rare. **Les zones correspondantes sont strictement interdites à la course, marquée comme telle sur la carte :**

Elles sont « Rubalisées » sur le terrain sur une grande partie...

Tout compétiteur présent dans cette zone sera immédiatement disqualifié.

La course sur les sentiers en bordure de zone est possible...

Départ / arrivée

- Distance accueil – départ : 1800 m. Compter 15-20 minutes en marchant.
- Distance arrivée – accueil : 1100 m
- Par soucis d'équité, merci de ne pas montrer votre carte aux personnes n'ayant pas encore couru.
- Pensez à respecter un temps de 4 minutes entre personnes du même club sur un même circuit

☺ Cartographie

Présence sur le terrain **d'innombrables traces** (sentiers peu visibles) qui ont été retirées de la carte. Les départs des sentiers notés sur la carte sont plus ou moins faciles à voir sur le terrain. La pénétrabilité de la végétation est généralement bonne avec la présence de nombreux petits espaces semi-ouverts.

👉 Equipement

Perréal est une grande colline d'ocre et de gypse avec très peu de calcaire dur. Les crampons ou pointes sont vivement recommandés sur les circuits longs, surtout par temps humide ! La carte est relativement verte : **Guêtres vivement conseillées** !

Un dernier conseil : la densité de postes sur certaines zones, est importante. Soyez précis et vérifiez vos codes !

Bonne course !



LIGUE PROVENCE-ALPES-COTE D'AZUR
COL

